CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Pingtung)

Training Journal (May)

Date 訓練時間	2019/5/5-5/26				
Venue 訓練地點	屏東縣來義高中				
Coach 教練	總教練-陳建業 教練-高世傑、林陞、陳仁育、孫裕程、戴傑倫、方志鋌				
Level 層級	U10、U12、U14				
Number of Player 選手人數	5/5	5/12	5/18	5/19	5/26
	31	43	15 (自主訓練)	48	停練 (屏東縣運動會)

Main Training Activity(訓練主題)

【U10、U12、U14】攻擊

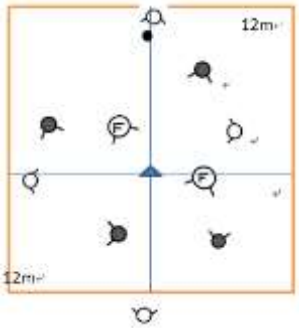
★W-up

(4VS.4+2F)

1.裡面 2 人和外面 4 人持球

2.外面 4 人在線上移動

3.防守者在 4 分之 1 場守備



教學重點：

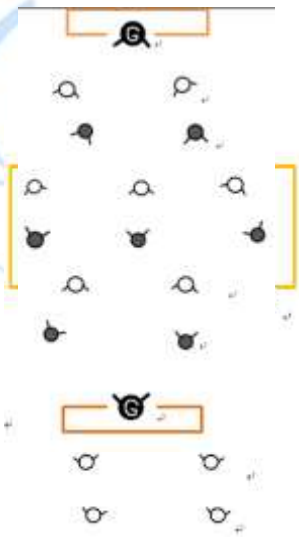
1.身體面相

5/5 Photo1

5/5 Photo2

2.觀察有利的空間

★Tr.1（射門演練）
1.帶球後傳球
2.各種轉身後射門
教學重點：
1.第一控球角度保持 45 度角
2.兩邊都可以射門
3.觀察 GK 位置
4.兩腳都可以射門



★Tr.2（6vs.5+GK）
1.教練配球
2.守備搶到球回到半場線
教學重點：
1.第 2 波攻擊意識
2.配合狀況做突破
3.支援

★Game（7vs.7+GK）
從 GK 配球 2：3：2
教學重點：
1.射門意識
2.移動中的控球
3.面向
4.第二波的意識

5/5 Photo3

5/5 Photo4

5/5 Photo5

CTFA
CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

Main Training Activity(訓練主題)

【U10、U12、U14】射門

★W-up 傳球、控球

將球傳過角錐給對面的球員

教學重點：

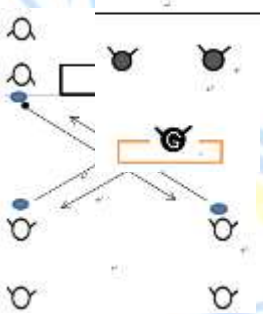
1. 支撐腳
2. 踢的位置
3. 身體姿勢

★Tr.1 射門

1. 由球門後方球員傳往對面的球員
2. 頭頂、腳內側、腳背、凌空

教學重點：

1. 觀察
2. 時機
3. 踢的技術



★Tr.2 2 vs 2+GK

教練配球開始，之後由 GK 開始配球

教學重點：

1. 射門的意識
2. 第二波意識

★Game 7 vs 7+GK

教練配球開始，之後由 GK 開始配球

教學重點：

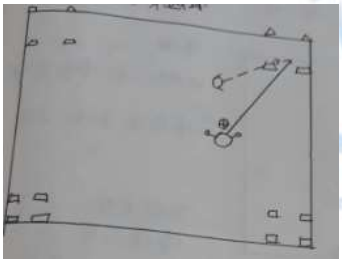
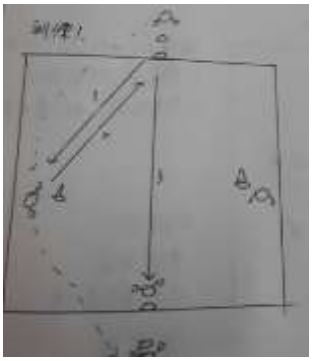
1. 支撐腳、踢的位置、身體姿勢
2. 觀察、時機、踢的技術
3. 第二波意識

5/12 Photo1

5/12 Photo2

5/12 Photo3

5/12 Photo4

Main Training Activity(訓練主題) 【U12】與大陸地區「海南省瓊中縣思源實驗學校足球隊」進行交流賽	5/18 Photo1 5/18 Photo2
Main Training Activity(訓練主題) 【U10、U12、U14】創造性 ★熱身 競爭穿越球 一邊傳球，一邊到 4 個角去接穿越球 教學重點： 1.持球者支援三角形 2.傳球品質 3.移動中的控球  ★Tr.1 一腳傳球，撞牆後傳對角 教學重點： 1.不要停在原地接球 2.傳球品質 3.第三者參與 	5/19 Photo1 5/19 Photo2

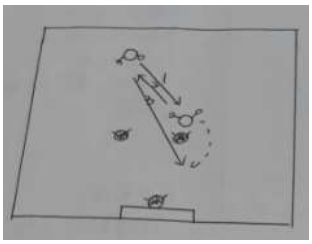
★Tr.2 2vs2 創造性

撞牆後、穿越、跑位

教學重點：

1.傳球品質

2.穿越的破接性



★Game 7vs7+GK

教練配球開始，之後由 GK 開始配球

教學重點：

1.傳球品質

2.沒拿球者支援

3.創造性

5/19 Photo3

5/19 Photo4